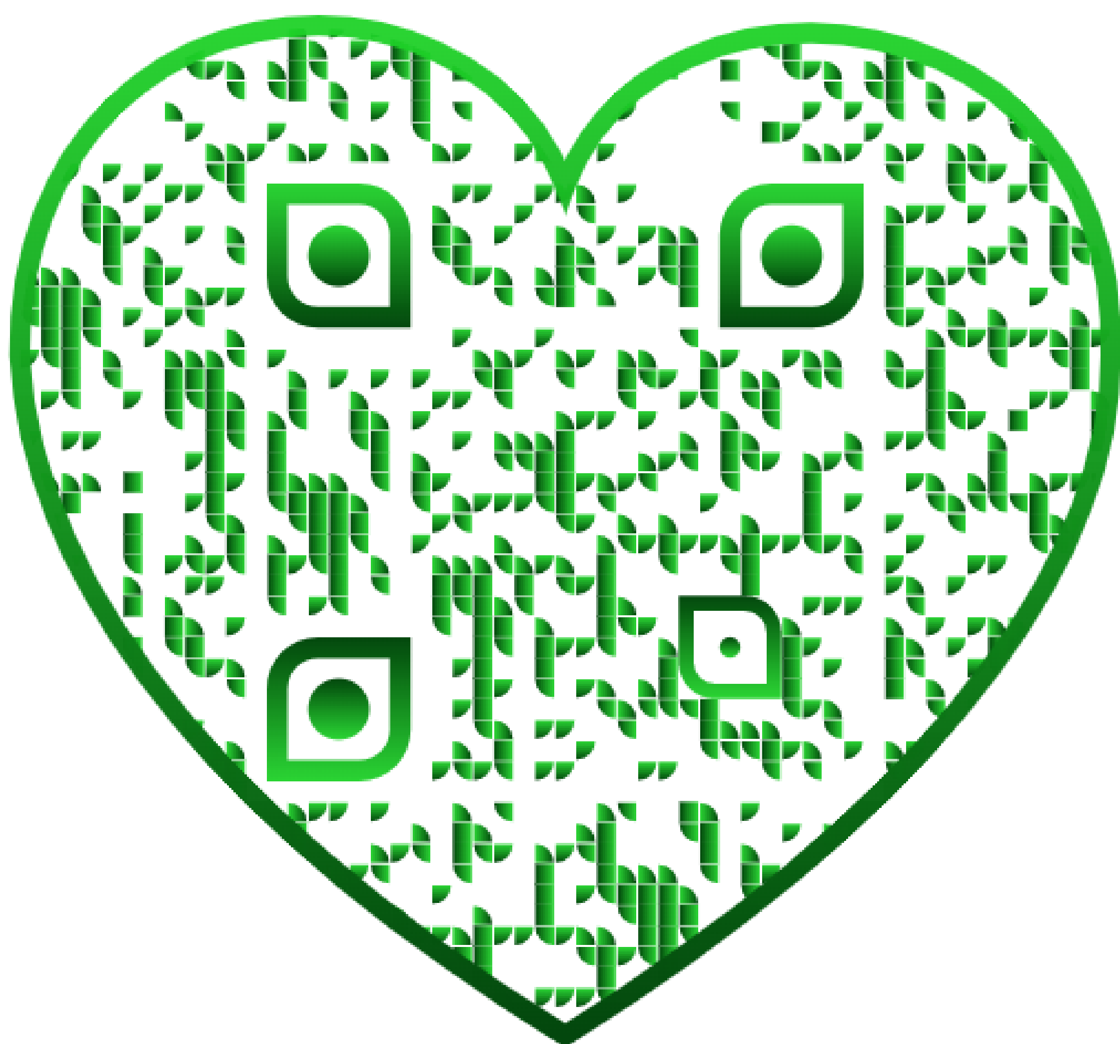
CARTILHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

PARA PAIS E CUIDADORES



UNIVERSIDADE FEEVALE





O projeto é desenvolvido pela Universidade Feevale em parceria com a Nike. Tem por objetivo a iniciação ao esporte, socialização das crianças, instauração de atividades saudáveis no contra turno da escola.

A Nike apoia o projeto por meio do comprometimento dos colaboradores e fornecimento de material esportivo. A Feevale disponibiliza equipes de Educação Física e Psicologia.

Participam do projeto crianças do 2º ao 5º ano do ensino fundamental na Escola Municipal de Ensino Fundamental Edmundo Strassburguer, localizada na cidade de Campo Bom/RS.

OS AUTORES


Rodrigo Giacobo Serra


Nayara Mews de Almeida


Sabrina Fuhr


Quísi Brixner

Email para contato: rodrigoserra@feevale.br



O PORQUÊ DESSE E-BOOK?

Vivemos um momento delicado e desafiador da história da humanidade, no qual, para a segurança de todos, tivemos que ficar isolados em nossas casas. Sabemos que as crianças possuem necessidades básicas de brincar, aprender e socializar e que a maioria dos pais divide sua responsabilidade de criar os filhos com outras atividades essenciais, como seu trabalho e os cuidados com a casa.

No entanto, nesse momento distinto, dentre tantas tarefas, os pais foram incumbidos de tomar conta isoladamente dos cuidados, educação e bem-estar de seus filhos. Considerando os desafios que a pandemia do coronavírus tem imposto à saúde mental de crianças e cuidadores, este e-book traz conceitos e práticas de regulação emocional que podem auxiliar os pais a lidarem de forma saudável com as emoções e comportamentos de seus filhos em casa.

A QUEM SE DESTINA ESTE E-BOOK?

Este e-book se destina a pais e cuidadores de crianças de 7 a 12 anos, que desejam compreender e lidar de forma mais assertiva com as emoções e comportamentos de seus filhos/tutelados.



EMOÇÕES

O QUE SÃO? PARA QUE SERVEM?

UNIVERSIDADE FEEVALE

Todos os seres humanos, e inclusive os animais, experienciam as diversas emoções no decorrer da vida. Sentimos a alegria de uma conquista,

a tristeza de uma perda, a esperança de dias melhores. As emoções são importantes ferramentas de socialização, proteção, saúde e bem-estar; elas nos ajudam em nossa adaptação ao meio em que vivemos. Para serem melhor utilizadas,

é importante conhecê-las, saber identificá-las e nomeá-las, tanto em nós mesmos como nas outras pessoas.





De forma mais teórica, podemos dizer que as emoções são condições caracterizadas por alterações fisiológicas e sensações corporais que podem modificar nossos pensamentos, comportamentos e reações subjetivas de cada indivíduo.

Por outro lado, algumas situações e eventos do dia a dia, bem como nossos pensamentos, ativam em nós emoções, as quais devem ser reconhecidas, avaliadas e tratadas de forma que retornemos ao equilíbrio em que nos encontrávamos antes de vivenciá-las.

Permanecer sob um estado de emoção ativada, pode gerar dificuldades psicológicas, prejudicar nosso funcionamento cognitivo, físico e social.

É IMPORTANTE SABER...

NENHUMA EMOÇÃO É CONSIDERADA BOA OU RUIM. ELAS SÃO TODAS ESSENCIAIS PARA A SOBREVIVÊNCIA DA ESPÉCIE HUMANA E POSSUEM FUNÇÕES DISTINTAS.



CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

01

As emoções podem ser classificadas como primárias (básicas) e secundárias e também como agradáveis e desagradáveis de sentir.

02

Emoções primárias (básicas) - São aquelas que estão presentes em todos os seres humanos e em todas as culturas. São elas:



ALEGRIA

DEFINIÇÃO

Indica que me sinto satisfeito, prestigiado, valorizado, acolhido e aceito.

PARA QUE SERVE?

Reforçar a socialização, reconhecimento grupal e aceitação.

COMO PODE SER SENTIDA?

Quando você brinca de algo que seu filho gosta, ele provavelmente sente alegria.



AMOR

DEFINIÇÃO

Indica que me sinto protegido, seguro, acolhido, querido e amparado.

PARA QUE SERVE?

Manutenção dos vínculos afetivos, laços de amizade e familiaridade. Reprodução humana e cuidados com os bebês. É a base de todas as formas de vinculação e auxilia na redução do estresse.

COMO PODE SER SENTIDA?

Quando seu filho recebe um carinho em seu colo, ele provavelmente sente amor.



TRISTEZA

DEFINIÇÃO

Indica que me sinto perdendo algo, deixado de lado, desvalorizado, desprezado ou não aceito pelas pessoas.

PARA QUE SERVE?

Está associada à capacidade do pensamento reflexivo, ou seja: nos permite pensar sobre os nossos comportamentos; além de atrair as pessoas para perto de nós quando necessitamos de ajuda.

COMO PODE SER SENTIDA?

Quando algum amigo não quer brincar com seu filho, ele provavelmente sente tristeza.

UNIVERSIDADE FEEVALE



MEDO

DEFINIÇÃO

Indica que me sinto desprotegido, frágil, em perigo, ameaçado.

PARA QUE SERVE?

Preservar a vida e nos defender, antecipando dano físico ou psicológico.

COMO PODE SER SENTIDA?

Quando seu filho não quer dormir sozinho em seu quarto, ele provavelmente sente medo.



RAIVA

DEFINIÇÃO

Indica que me sinto injustiçado, ofendido, desrespeitado, indignado.

PARA QUE SERVE?

Proteção frente a algum tipo de ameaça ou situação de injustiça, defendendo o que é importante para nós.

COMO PODE SER SENTIDA?

Quando seu filho não ganha algo que é importante para ele e reage gritando e esperneando, ele provavelmente sente raiva.



NOJO

DEFINIÇÃO

Indica que me sinto enjoado, com repulsa de algo.

PARA QUE SERVE?

Evitar contaminações alimentares.

Nos diferenciar frente a atitudes de outras pessoas que nos geram repulsa.

Ex.: podemos dizer que sentimos nojo de uma pessoa que tem um comportamento que desprezamos.

COMO PODE SER SENTIDA?

Quando seu filho rejeita uma comida com cheiro forte e que poderia estar estragada, ele provavelmente sente nojo.

Quando seu filho rejeita o comportamento de alguém, não querendo ser como aquela pessoa, ele também pode sentir nojo.

EMOÇÕES SECUNDÁRIAS

AS EMOÇÕES SECUNDÁRIAS DERIVAM DAS EMOÇÕES BÁSICAS E PODEM SER MAIS INFLUENCIADAS POR VARIÁVEIS CULTURAIS.

ALGUNS EXEMPLOS DE EMOÇÕES SECUNDÁRIAS SÃO: ANSIEDADE, VERGONHA, DESCONFIANÇA E PREOCUPAÇÃO (TODAS ESSAS DERIVADAS DO MEDO).



CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES



Emoções agradáveis de sentir

São aquelas que provocam uma sensação prazerosa em nosso corpo, como a alegria e o amor.

Emoções desagradáveis de sentir

São aquelas que provocam uma sensação não prazerosa em nosso corpo, como a tristeza, medo, raiva e nojo.

PARA LEMBRAR!

AS EMOÇÕES NÃO SÃO CONSIDERADAS BOAS OU RUINS... COMO VIMOS ACIMA, AS EMOÇÕES POSSUEM FUNÇÕES IMPORTANTES QUE NOS AJUDAM A VIVER O NOSSO DIA A DIA E DEVEM SER EXPLICADAS ÀS CRIANÇAS COMO AGRADÁVEIS OU DESAGRADÁVEIS DE SENTIR.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

QUANDO VOCÊ AUXILIA SEU FILHO A LIDAR COM AS EMOÇÕES, VOCÊ ESTÁ UTILIZANDO UM CONCEITO QUE NA PSICOLOGIA SE CHAMA REGULAÇÃO EMOCIONAL.
REGULAÇÃO EMOCIONAL É A CAPACIDADE DE, UMA VEZ ATIVADA DETERMINADA EMOÇÃO EM NÓS EM MAIOR OU MENOR INTENSIDADE, CONSEGUIRMOS RETORNAR AO ESTADO DE BEM-ESTAR INICIAL.
ISSO ACONTECE QUANDO COMPREENDEMOS AS EMOÇÕES E REAGIMOS EMOCIONALMENTE DE FORMA ADEQUADA A CADA SITUAÇÃO.



A REGULAÇÃO EMOCIONAL É TIDA COMO A BASE DA SAÚDE MENTAL E A INCAPACIDADE DE REGULAR EMOÇÕES DE FORMA EFICAZ FAVORECE O SURGIMENTO DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS AO LONGO DA VIDA.

POR EXEMPLO, QUANDO UMA CRIANÇA SENTE UM MEDO MUITO GRANDE DE NÃO ESTAR PERTO DE SEUS PAIS, ELA PROVAVELMENTE VAI TER RECEIO DE IR À ESCOLA OU DE BRINCAR SOZINHA COM SEUS AMIGOS, DIFICULTANDO SUA SOCIALIZAÇÃO, ADAPTAÇÃO ESCOLAR E TRAZENDO PREJUÍZOS PARA ESSA CRIANÇA. POR ISSO, É TÃO IMPORTANTE CONHECERMOS E SABERMOS REGULAR NOSSAS EMOÇÕES.



É BOM SABER

AS CRIANÇAS NÃO NASCEM COM A CAPACIDADE DE REGULAR SUAS EMOÇÕES. ELAS VÃO APRENDENDO ESSA HABILIDADE ATRAVÉS DA SUA INTERAÇÃO COM O MEIO EM QUE VIVEM, PRINCIPALMENTE COM A SUA INTERAÇÃO COM OS PAIS.

A FIM DE AUXILIAR AS CRIANÇAS A APRENDEREM A REGULAR SUAS EMOÇÕES, SEGUEM ALGUMAS DICAS:

AJUDE SEU FILHO A NOMEAR AS EMOÇÕES

Pergunte ao seu filho qual é a emoção que ele está sentindo após a ocorrência de um evento significativo. Caso ele tenha dificuldade, diga o nome da emoção que imagina que ele esteja sentindo e peça que ele lhe confirme.
Explique sobre as emoções agradáveis e desagradáveis de sentir e peça para ele mensurar a intensidade da emoção que ele está expressando (fraca, média e forte). Caso seu filho diga que a emoção está muito forte, pergunte a ele se esta intensidade está adequada à situação ou se é possível que ela esteja exagerada.

PROCURE VALIDAR AS EMOÇÕES DE SEU FILHO

A validação emocional é a capacidade de identificar e acolher as emoções de outras pessoas. Essa prática é muito importante para a prevenção em saúde mental na infância, pois quando validamos a emoção de alguém estamos permitindo que este seja aceito e logo se sinta acolhido e amado. Desenvolvemos assim a autoestima da criança.

TODAS AS EMOÇÕES PODEM E DEVEM SER VALIDADAS!

NOTE QUE, VALIDAR UMA EMOÇÃO NÃO É O MESMO QUE CONCORDAR COM O COMPORTAMENTO EXPRESSO PELA CRIANÇA, A EMOÇÃO SENTIDA POR ELA OU COM O COMPORTAMENTO QUE ELA APRESENTA. POR EXEMPLO, POSSO VALIDAR A EMOÇÃO DA RAIVA DE MEU FILHO, DIZENDO QUE EU COMPREENDO QUE ELE SE SENTE MUITO RAIVOSO QUANDO SEU IRMÃO TIRA UM BRINQUEDO DE SUA MÃO, PORÉM POSSO EXPLICAR PARA ELE QUE O SEU COMPORTAMENTO DE BATER NO IRMÃO NÃO É ACEITÁVEL E AJUDÁ-LO A PENSAR OUTRAS FORMAS DE AGIR QUANDO SENTIR RAIVA NOVAMENTE.



EXEMPLO PRÁTICO

Me parece que você está sentindo raiva. Isso é verdade? **(nomear a emoção)**

Tudo bem, todos podemos sentir raiva. Você tem todo o direito de se sentir assim. **(validar a emoção)**

Acredito que se alguém tivesse tirado de mim algo que eu gosto muito eu também estaria me sentindo dessa forma. **(demonstrar empatia)**

Mas a **gente não pode bater nas pessoas**, então da próxima vez que sentirmos **raiva** podemos pensar **em pedir ajuda a um adulto para resolver esta situação.**

Lembrando que: esta é apenas uma maneira de validar. Você pode validar a emoção de seu filho utilizando suas próprias palavras.

A FIM DE AUXILIAR AS CRIANÇAS A APRENDEREM A REGULAR SUAS EMOÇÕES, SEGUEM ALGUMAS DICAS:

DESENVOLVA UMA POSTURA DE EMPATIA COM SEU FILHO

A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, nos permitindo sentir o que o outro sente e deduzir seus pensamentos diante de determinada circunstância. A empatia é muito importante para a manutenção de nossas relações sociais. A partir dela, podemos nos tornar colaborativos, caridosos e compassivos com o próximo. Sendo assim, é possível perceber que ela se faz necessária tanto para os pais que educam, quanto para os filhos que aprendem, pois os conecta de forma harmoniosa e gentil.

A empatia autêntica consiste em:

- Ficar ao nível da criança.
- Olhar nos olhos.
- Escutar com atenção.
- Validar suas emoções.
- Manter proximidade física.
- Buscar resolver alguma dificuldade ocorrida.

(CAMINHA & CAMINHA, 2016)

A FIM DE AUXILIAR AS CRIANÇAS A APRENDEREM A REGULAR SUAS EMOÇÕES, SEGUEM ALGUMAS DICAS:

UTILIZE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO COM SEU FILHO

Como vimos anteriormente, nosso cérebro identifica situações diversas que despertam em nós emoções, as quais são percebidas em nosso corpo através de reações fisiológicas. Diferentes emoções podem ativar diferentes tipos de reações, como: taquicardia, sudorese, tremedeira, aumento da respiração, contração muscular, arrepio, rubor, dor de barriga, dor de cabeça, entre outras. Por exemplo, se nosso cérebro percebe uma situação de ameaça, a emoção do medo poderia ser ativada em nós para nos proteger, teríamos reações fisiológicas relacionadas aos reflexos de luta ou fuga para defesa, como dor de barriga, tremedeira, sudorese, entre outras.

SITUAÇÃO ⇒ EMOÇÃO ⇒ REAÇÕES FISIOLÓGICAS

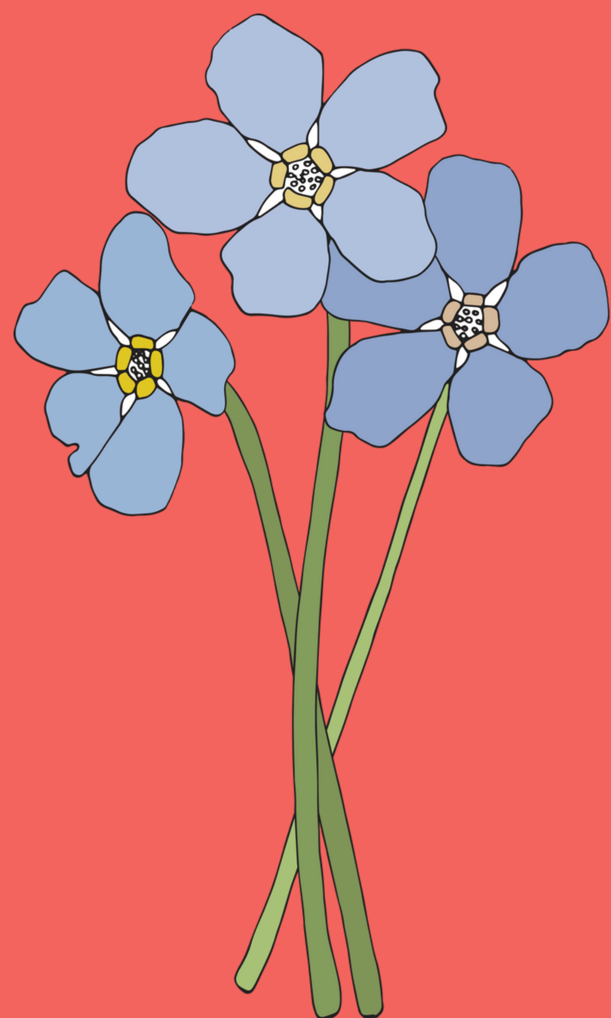
Uma vez que o corpo é ativado por uma emoção, ele pode manter-se neste estado por aproximadamente 18 a 24 minutos em um adulto e 12 a 16 minutos em uma criança. Uma forma de regular as emoções e auxiliar o corpo a retornar ao seu estado emocional de bem-estar é enviar uma nova informação ao cérebro, o qual passará, consequentemente, uma nova instrução de comportamento ao corpo (relaxamento). As técnicas de respiração podem possibilitar esta nova comunicação.

AS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO NOS AJUDAM A RELAXAR!

Quando estamos com muita raiva ou muito medo ou agitados, respiramos rapidamente, movimentando peito e ombros (tórax). Ao controlarmos o ritmo de nossa respiração, procurando não movimentar peito e ombro, mas usando a barriga (abdome), enviamos ao cérebro a informação de que a situação mudou e não há necessidade de continuar ativando tais emoções, assim tendemos a nos acalmar emocionalmente e fisicamente.

Elas podem ser utilizadas tanto em momentos em que há a necessidade de acalmar a criança, bem como prática de rotina antes de atividades que inspiram tranquilidade, como a hora de dormir ou de estudar.

Vamos aprender algumas técnicas de respiração para utilizar com as crianças?

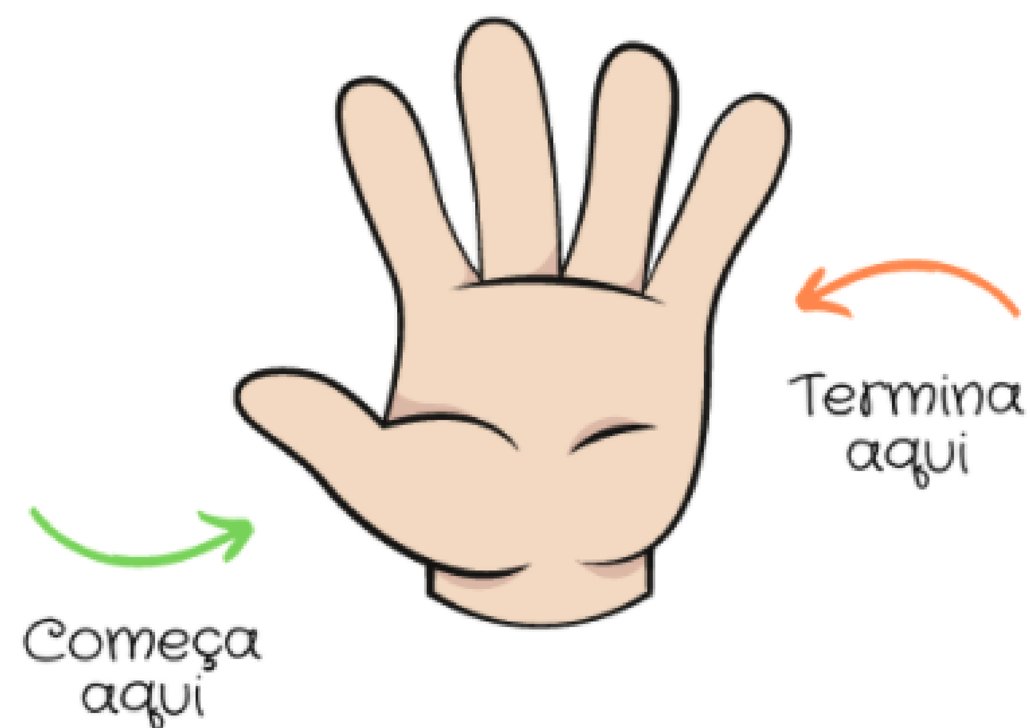



RESPIRAÇÃO FLOR E VELA
CRIANÇAS MENORES (IDADE: 7 A 8 ANOS)

Este exercício consiste em inspirar pelo nariz, como se estivesse cheirando uma flor, e expirar pela boca, como se estivesse soprando uma vela. Oriente a criança a realizar estes movimentos com calma e delicadeza, movimentando a barriga e não peito e ombros. A ideia aqui é abstrair a criança da situação que está ativando suas emoções e reações fisiológicas desagradáveis, fazendo-a concentrar-se no exercício em si, na flor, na vela e em sua respiração.

Para tornar a atividade mais divertida, reserve em casa uma flor (que pode ser artificial) e uma vela que fique disponível à criança sempre que ela precisar. Os objetos também podem ser confeccionados previamente pela criança, deixando o exercício de respiração personalizado.

Não deixe de realizar este exercício por falta de materiais: você pode utilizar suas mãos ou as da própria criança. Abra uma das mãos simbolizando a flor e com a outra mão deixe em pé apenas o dedo indicador representando a vela. Assim, a criança realiza o exercício onde estiver.



RESPIRAÇÃO DOS CINCO DEDOS

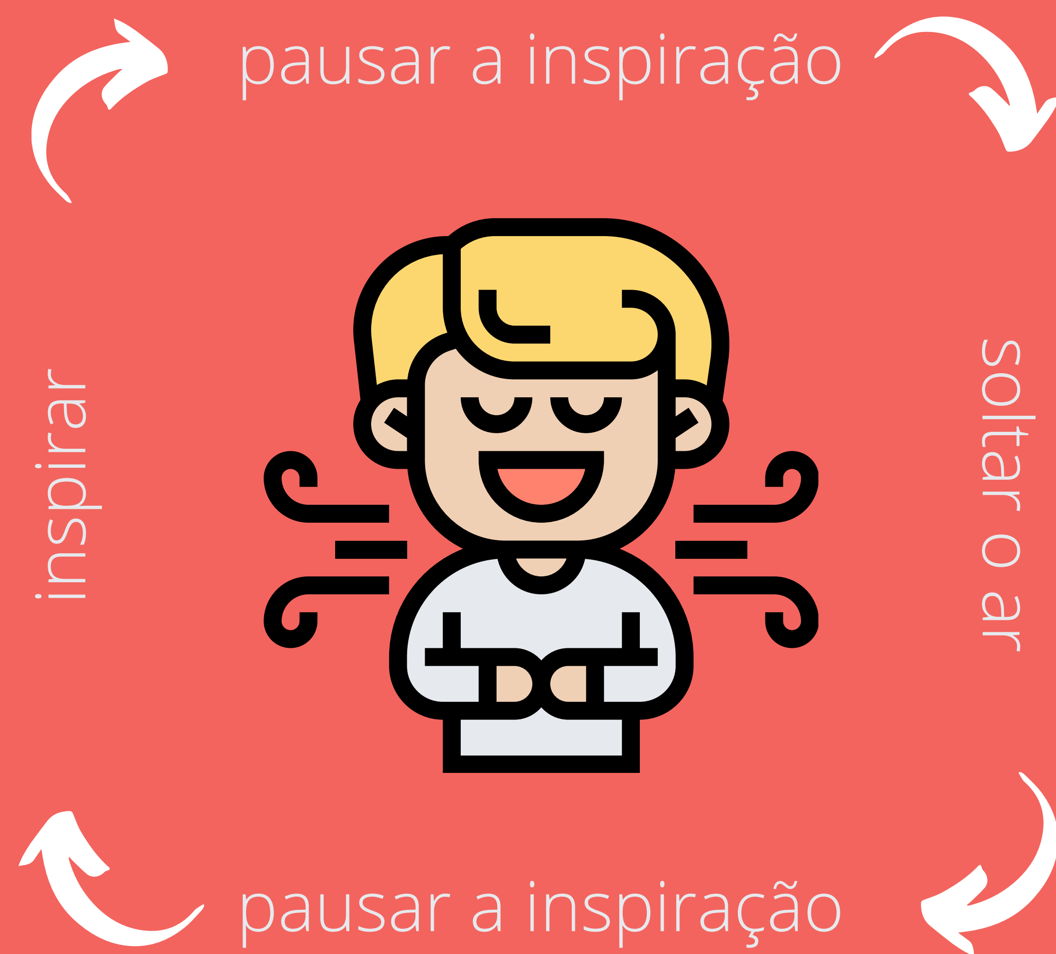
CRIANÇAS MENORES (IDADE: 7 A 8 ANOS)

Para fazer esse exercício, a criança utilizará uma de suas mãos aberta e o dedo indicador da mão contrária. Iniciando na base do polegar, ela começará a trilhar o contorno dos dedos com seu indicador. Toda vez que ela faz o movimento de subir até a ponta de um dedo, ela inspira e toda vez que ela faz o movimento de descer até a ponta de um dedo, ela solta o ar.



RESPIRAÇÃO COM O URSINHO
CRIANÇAS MENORES (IDADE: 7 A 8 ANOS)

Outra forma de auxiliar a criança a perceber os movimentos de sua respiração é pedir que ela deite e coloque algum tipo de bicho de pelúcia (ou outro brinquedo leve e macio) em cima de sua barriga. Ao respirar, a criança deve manter sua atenção no movimento de subir e descer do brinquedo de pelúcia.



RESPIRAÇÃO EM QUADRADO

CRIANÇAS MAIORES (IDADE: 9 A 12 ANOS)

As crianças maiores também se beneficiam muito dos exercícios de respiração, porém nem sempre se interessam pelas técnicas mais lúdicas. Segue, portanto, uma opção mais prática para auxiliá-las a focar na respiração.

A respiração em quadrado consiste em imaginar um quadrado enquanto se respira (a criança pode também utilizar o seu dedo indicador e traçar um quadrado no ar enquanto respira). Inicia-se pela base esquerda do quadrado e ao traçar a linha para cima, a criança deve inspirar. Ao traçar a linha para o lado a criança faz uma pausa na respiração. Ao traçar a linha para baixo, a criança solta o ar e ao traçar a linha para o lado ela faz uma nova pausa na respiração. O quadrado pode ser reiniciado por quantas respirações a criança quiser, ou antes de iniciar, pode ser estipulado um número sugerido de respirações que a criança deve fazer.



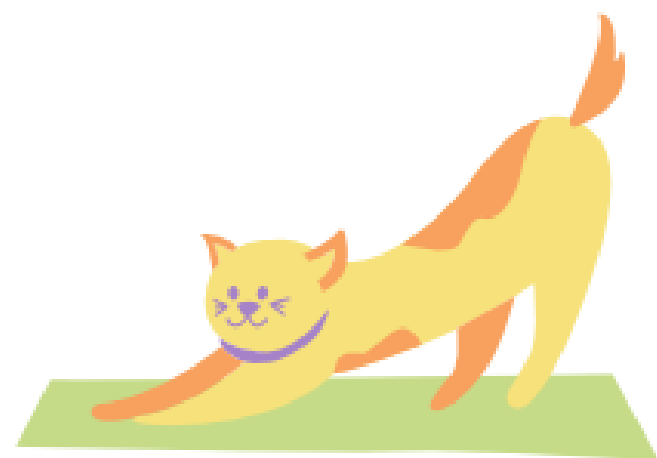
UTILIZE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO MUSCULAR COM SEU FILHO

TODAS AS IDADES

Algumas técnicas de relaxamento muscular também podem ser utilizadas a fim de acalmar as emoções. Segue uma sugestão composta por uma sequência de posições, que a criança pode escolher aleatoriamente, ou se quiser, até mesmo elaborar uma história utilizando o nome das posições. Por exemplo: uma vez que a criança já treinou todas as posições, você pode contar uma história do tipo: Era uma vez um gato estirado, que subiu em uma árvore e encontrou uma cobra... e para cada palavra que remete à uma posição, a criança deve representar a posição correspondente. Por exemplo:

Era uma vez um Gato Patinador...

Essa técnica está baseada no programa TRI (Caminha & Caminha, 2016)



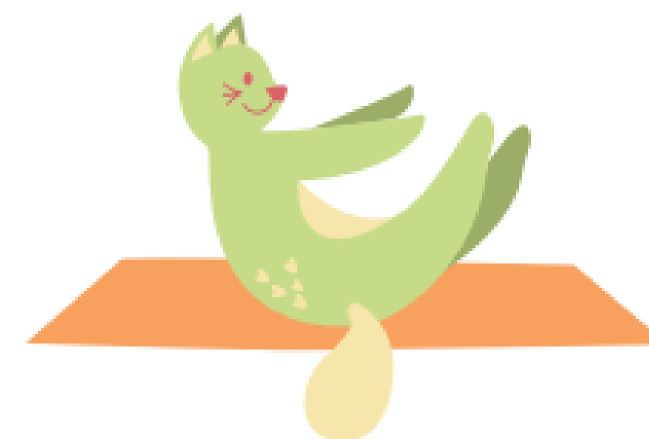
Gato estirado



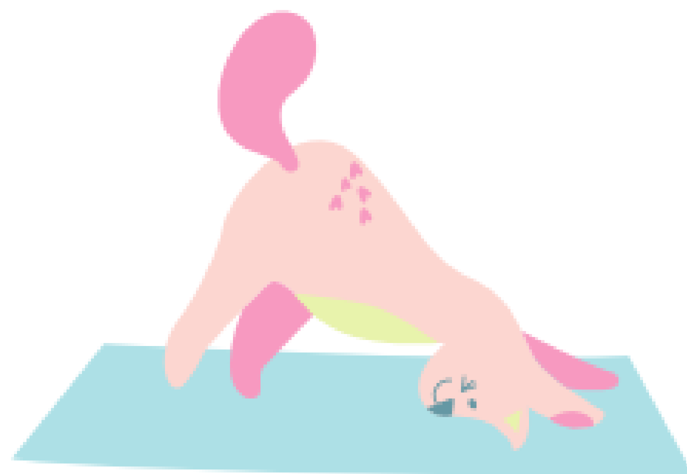
Árvore



Cobra



Barco



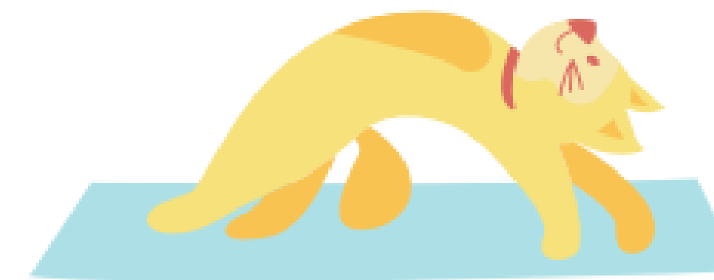
Cachorro



Vela



Montanha



Ponte

UNIVERSIDADE FEEVALE



VANTAGENS DE AUXILIAR AS CRIANÇAS A REGULAREM SUAS EMOÇÕES

As crianças, ao serem auxiliadas a regular suas emoções, irão aprender habilidades que lhes serão úteis durante a vida inteira. Através da regulação emocional, elas aprendem a compreender melhor seus estados emocionais, como lidar melhor com situações de frustração na vida ou momentos difíceis como perdas, por exemplo, a comunicar de forma assertiva o que estão sentindo e o que precisam do outro. Elas descobrem maneiras de como lidar melhor com as outras pessoas, melhorando sua socialização. Além de ser notado um aumento na concentração para os estudos, auxiliando na aprendizagem. As crianças com uma boa base de regulação emocional sentem-se mais equilibradas, podendo ser mais felizes.



AFINAL, QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA PARA MEU(INHA) FILHO(A)?

Fique atento! Se você está com dificuldade de ajudar seu filho, não exite em procurar ajuda. Alguns sinais que podem indicar que seu filho precisa de um auxílio profissional são: mudança significativa no comportamento e no humor da criança, dificuldades de aprendizagem, atrasos importantes no desenvolvimento, ou quando ele possa ter sofrido alguma perda significativa na família e esteja expressando uma dificuldade importante em aceitar essa perda e retomar suas atividades normais.

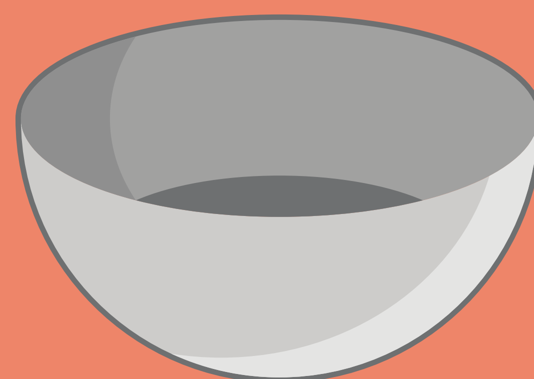
Nesses casos, ou em outros que possam ter lhe chamado a atenção, entre em contato com um psicólogo especializado em infância e agende uma avaliação. Alguns locais que disponibilizam esse tipo de serviço são os CAPS-i de seu município e as clínicas-escola de universidades da sua região.

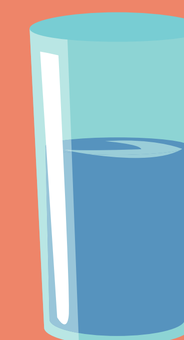
JOGOS E ATIVIDADES PARA INTERAGIR COM SEU FILHO

Quando as emoções das crianças estão desreguladas é muito difícil que elas consigam regulá-las facilmente e sem o auxílio de algum adulto. Um dos motivos dessa dificuldade está no fato das emoções serem abstratas e os cérebros infantis bastante concretos. A fim de auxiliar nessa dificuldade, sugerimos algumas atividades que ajudam na regulação emocional das crianças justamente por tornarem o processo um tanto mais concreto.

PARA RETORNAR A UM ESTADO DE CALMA: O POTE DA CALMA →

É uma ferramenta de fácil confecção e que auxilia as crianças a regularem suas emoções. Você precisará de uma garrafinha transparente de 500ml de água (ou qualquer pote plástico com boa vedação), água, corante ou tinta e glitter. Em um momento de calma de seu filho, você pedirá que ele misture todos os ingredientes dentro do recipiente escolhido, completará o restante com água e vedará bem com a tampa. Ao agitar a garrafa a criança observará que o conteúdo dentro do recipiente se mexe de forma agitada. Fale para ela que o mesmo ocorre com a nossa mente quando estamos com as emoções desreguladas, porém se focarmos a nossa atenção nas partículas de glitter, veremos que gradativamente elas se assentam e que a água se acalma, assim como as emoções, uma vez que deixamos elas passarem. (Idade: 7 a 9)





JOGOS E ATIVIDADES PARA INTERAGIR COM SEU FILHO

ALEGRIA E AMOR - DIÁRIO DA GRATIDÃO

Reserve um momento em sua rotina, pode ser antes de dormir ou durante alguma refeição e faça um Diário da Gratidão com o seu filho. O diário pode ser de forma escrita, em um caderno ou em bilhetes que são guardados dentro de uma caixinha ou de forma oral. Peça para que seu filho pense em algo alegre ou que lhe tenha feito sentir amor naquele dia e registre esse fato em seu Diário da Gratidão. O ato de expressar gratidão pelas coisas que nos fazem bem é uma prática muito saudável e que auxilia as crianças a enxergarem a alegria em seu dia a dia. (Todas as idades)



JOGOS E ATIVIDADES PARA INTERAGIR COM SEU FILHO

RAIVA - ASSOPRADOR DE DRAGÃO

Em momentos em que o seu filho esteja sentindo muita raiva é importante que ele possa regular essa emoção antes de conseguir conversar sobre o ocorrido. Para tal, você pode confeccionar com ele um Assoprador de Dragão, feito com um rolinho de papel higiênico e tiras de papel crepom. Faça o Assoprador de Dragão em um momento tranquilo com a criança, deixe que ela utilize toda a sua criatividade para decorar o objeto e diga à criança que a função do Assoprador de Dragão é colocar para fora toda a raiva que estamos sentindo em nosso corpo e que em momentos onde a raiva dela estiver desregulada ela poderá utilizar o objeto para extravasar a raiva. O objeto serve como uma maneira de auxiliar a criança a focar na respiração e se distrair com o esvoaçar do papel crepom. É importante que o objeto seja mantido em um lugar de fácil acesso em momentos de raiva. (Idade: 7 a 9)



JOGOS E ATIVIDADES PARA INTERAGIR COM SEU FILHO

MEDO - REPELENTE DE MONSTROS

Para as crianças que possuem medos de monstros ou outras figuras de sua imaginação, é importante lembrarmos que apesar desses medos serem de personagens irreais, a sensação do medo que a criança sente é real e pode causar bastante sofrimento. Além de uma conversa esclarecedora sobre o fato de que monstros não existem na realidade, podemos também auxiliar a criança a confeccionar um Repelente de Monstros, onde com o auxílio de um recipiente transparente borrifador, água e um pouco de glitter podemos dizer à criança que esse líquido serve para repelir monstros e que por onde ele é passado os monstros não conseguem chegar perto. Sugere-se deixar a criança borrifar o Repelente de Monstros em seu quarto antes de dormir ou em qualquer lugar onde ela possa sentir medo. (Idade: 7 a 9)



JOGOS E ATIVIDADES PARA INTERAGIR COM SEU FILHO

TRISTEZA - POTE DO CONFORTO

Quando uma criança sente tristeza, algo que pode auxiliá-la é saber que estamos perto dela e que vamos ajudá-la. Para tal, pode ser utilizado um Pote de Conforto. Em um momento de calma da criança, sugira a confecção de um Pote de Conforto, que se trata de um pote ou caixa e alguns pedaços de papel. Nesses papéis a criança pensará em ações que lhe fazem sentir conectada com as pessoas, ajude-a a pensar em coisas como: pedir um abraço, um beijo, um colo ou um carinho; sair para uma caminhada ou assistir um filme junto de alguém querido. É importante que a criança possa escolher as ações que são importantes para ela. E, então, os papéis são dobrados e colocados dentro do Pote de Conforto, para que durante um período de tristeza a criança possa escolher ou sortear uma ação para fazer com uma pessoa querida e sentir a conexão e acalento de se ter alguém próximo quando nos sentimos tristes.



DESAFIO DO GATO

O Desafio do Gato é um jogo de tabuleiro que proporciona um momento divertido para que famílias possam abordar a temática da Regulação Emocional com as crianças.

TOTAL DE PEÇAS

-UM TABULEIRO, 6 CARTAS DE MÍMICA, 6 CARTAS DE SITUAÇÃO, 6 PINOS DIFERENTES, 15 CARTAS DE DESAFIO DO GATO E UM DADO.

NÚMERO DE JOGADORES

2 A 6 JOGADORES.

QUEM COMEÇA

PARA INICIAR A PARTIDA CADA JOGADOR LANÇARÁ UMA VEZ O DADO, O PARTICIPANTE QUE TIRAR O MAIOR NÚMERO COMEÇARÁ.

REGRA

AS CARTAS DOS MONTES DEVEM SER SORTEADAS ALEATORIAMENTE, OU SEJA, EM SUA VEZ DE JOGAR, O JOGADOR DEVE PEGAR A CARTA QUE ESTIVER NO TOPO DO MONTE E NÃO ESCOLHER OU TROCAR POR OUTRA.

DESAFIO DO GATO

O Desafio do Gato é um jogo de tabuleiro que proporciona um momento divertido para que famílias possam abordar a temática da Regulação Emocional com as crianças.

COMO JOGAR

PARA INICIAR A PARTIDA CADA JOGADOR LANÇARÁ UMA VEZ O DADO, ANTES DE INICIAR O JOGO, ACOMODE AS CARTAS COM A FACE PARA BAIXO EM 3 DIFERNTES MONTES CONFORME SEU TIPO:

- **DESAFIO DO GATO**: O JOGADOR DEVE SENTIR-SE CONFORTÁVEL PARA REALIZAR AS POSIÇÕES PROPOSTAS PELO GATO, TOMANDO O CUIDADO DE NÃO MACHUCAR-SE. ANTES DE REALIZAR CADA DESAFIO, INSPIRE PROFUNDAMENTE E SOLTE A RESPIRAÇÃO LENTAMENTE.

- **SITUAÇÃO**: O JOGADOR DEVERÁ CONTAR UMA HISTÓRIA QUE TENHA VIVIDO CONFORME SOLICITADO NA CARTA SORTEADA. CASO O JOGADOR NÃO TENHA UMA HISTÓRIA PESSOAL PARA CONTAR, PODE INVENTAR UMA, DESDE QUE COMUNIQUE AO GRUPO QUE ESTÁ INVENTANDO UMA HISTÓRIA.

- **MÍMICA**: O JOGADOR DEVERÁ FAZER A MÍMICA CORPORAL CONFORME SOLICITADO NA CARTA SORTEADA.

AO LANÇAR O DADO O PARTICIPANTE AVANÇARÁ O NÚMERO DE CASAS INDICADO PELO DADO. DURANTE O TRAJETO, HAVERÁ CASAS COM INSTRUÇÕES CLARAS (EX.: AVANÇE 2 CASAS OU VOLTE 1 CASA) E OUTRAS IDENTIFICANDO O MONTE ONDE O JOGADOR DEVE PEGAR A CARTA E SEGUIR SUAS INSTRUÇÕES. CADA CARTA A SER USADA DEVE SER COLOCADA DEBAIXO DE SEU RESPECTIVO MONTE COM A FACE PARA BAIXO PARA QUE POSSA SER USADA NOVAMENTE.



Desafio do Gato

Será que você consegue imitar esta posição do Gato?

Se não conseguir, volte 2 casas.

Gato Surfando

Surfar é legal, mas com os amigos, fica melhor ainda

Convide todos para surfarem com você, virando 3 vezes para cada lado.

Gato na Esteira

O Gato está de férias no litoral e convida você a deitar como e ele o olhar o movimento na praia. Olhe 3x para cada lado - devagar, hein?

Desafio Ultra

Será que você consegue imitar esta posição do Gato?

Se não conseguir, volte 2 casas.

Gato Estirado

Todos Participam

Nesta casa você conta com a parceria de todos os jogadores para imitar a posição do Gato por 5 segundos.

Gato Ginasta

O Gato vai competir nas Olimpíadas e já está treinando.

Seja solidário e treine com o Gato. Imite a posição dele se espichando bem por 5 segundos para a direita e para a esquerda.

Cochilo do Gato

Parece que você está precisando de um descanso...

Deite-se como o gato e fique nesta posição até que seja sua vez de jogar novamente.

Mas não vá acabar roncando, hein?

Gato em Ponte

Vamos tentar imitar a posição do Gato? Se for preciso, peça a ajuda de outro participante para apoiar suas costas ou utilize uma almofada grande.

Desafio Super

Será que você consegue imitar esta posição do Gato?

Se não conseguir, volte 2 casas.

Gato Bailarino

O Gato é um verdadeiro artista!

Mostre todo o seu talento na dança e imite o gato dançando balé.

Alonga Gato

Ginástica em grupo

Todos os participantes devem fazer a posição do gato por 10 segundos para direita e depois para esquerda..

Gato Triângulo

Que tal ver o mundo de cabeça para baixo? Imite o Gato por 5 segundos.

GaTango

Sabe quando a dança acaba, o dançarino fica parado e todos o aplaudem?

Reproduza esta cena ficando na posição do Gato por 5 segundos enquando os outros participantes lhe aplaudem.

Gato Grato

O Gato agradece todos os dias pelas coisas boas da vida, pois sabe que a gratidão lhe faz sentir bem.

Vamos exercitar a gratidão? Diga algo pelo qual é grato.

Gato Patinador

Patinar não é incrível?

Use sua imaginação, patine e imite a posição do Gato.

Gato BuscaPé

Será que você consegue pegar seus pés do jeito que o Gato faz? Quando alcançar seus pés, conte até 5 e os solte devagar.





Mímica: Faça a expressão da emoção TRISTEZA.

Mímica: Faça a expressão da emoção MEDO.

Conte uma situação onde você tenha sentido MEDO.

Conte uma situação onde você tenha sentido ALEGRIA.

Mímica: Faça a expressão da emoção ALEGRIA.

Mímica: Faça a expressão da emoção RAIVA.

Conte uma situação onde você tenha sentido TRISTEZA.

Conte uma situação onde você tenha sentido NOJO.

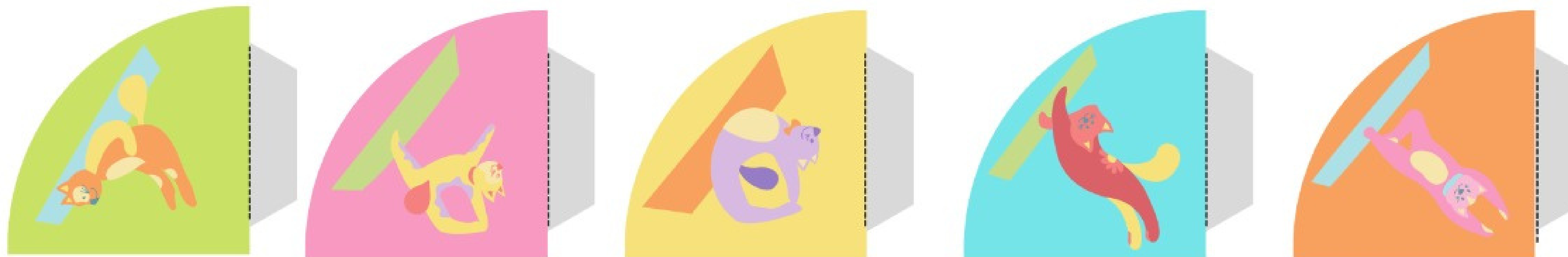
Mímica: Faça a expressão da emoção NOJO.

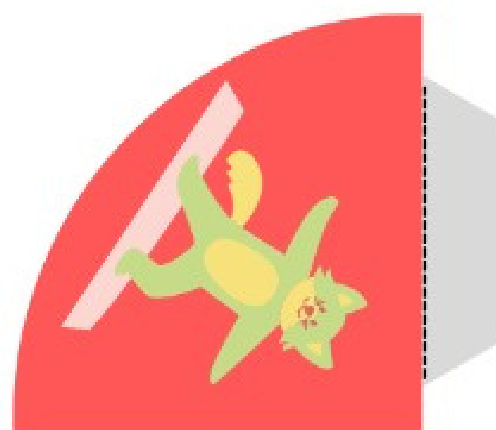
Mímica: Faça a expressão da emoção AMOR.

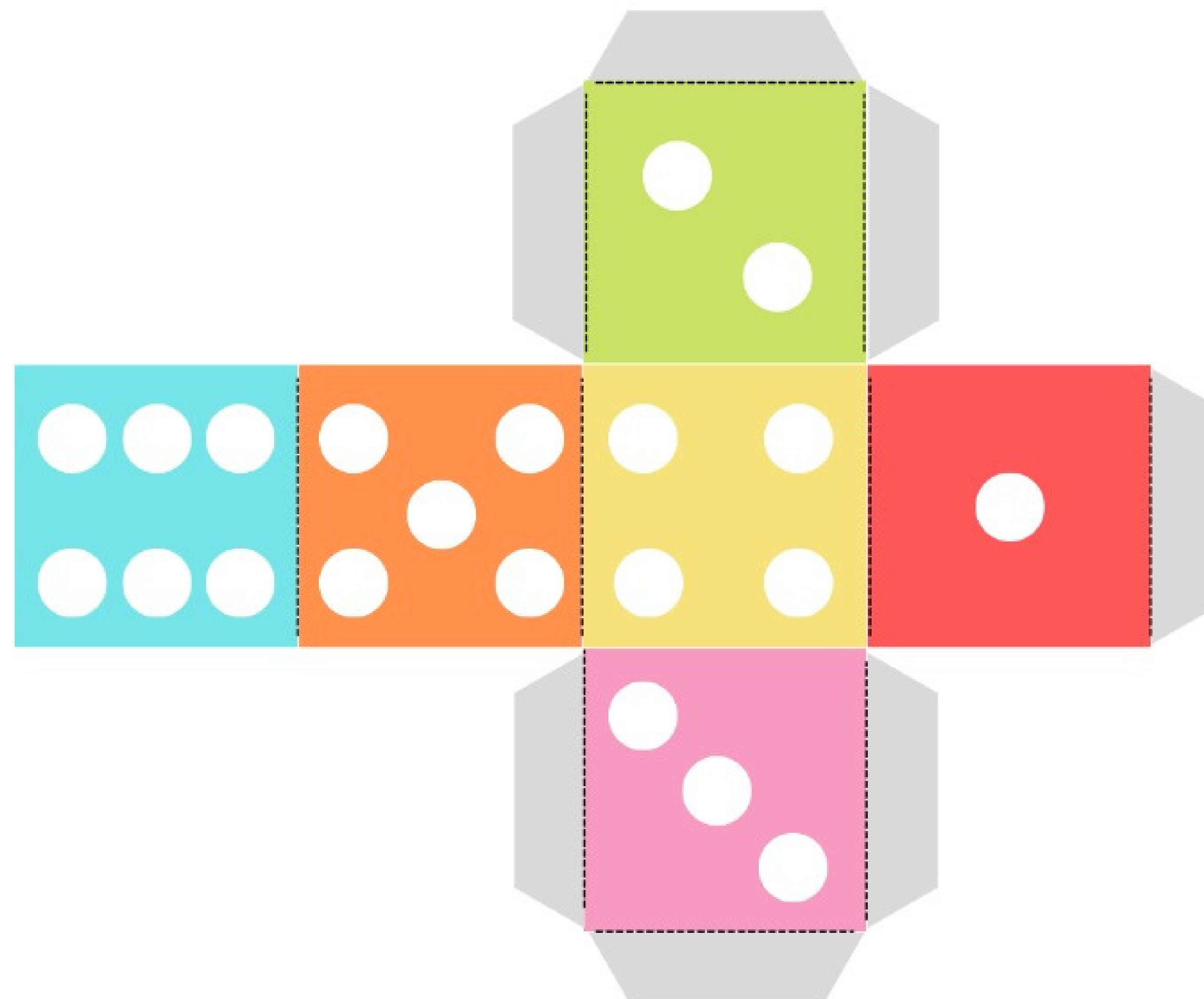
Conte uma situação onde você tenha sentido RAIVA.

Conte uma situação onde você tenha sentido AMOR.





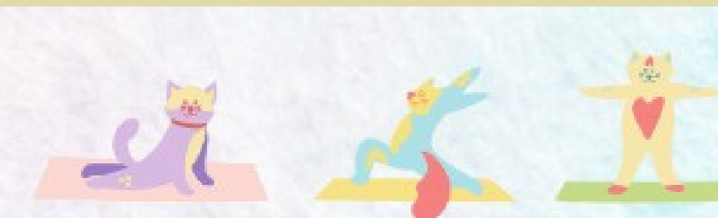


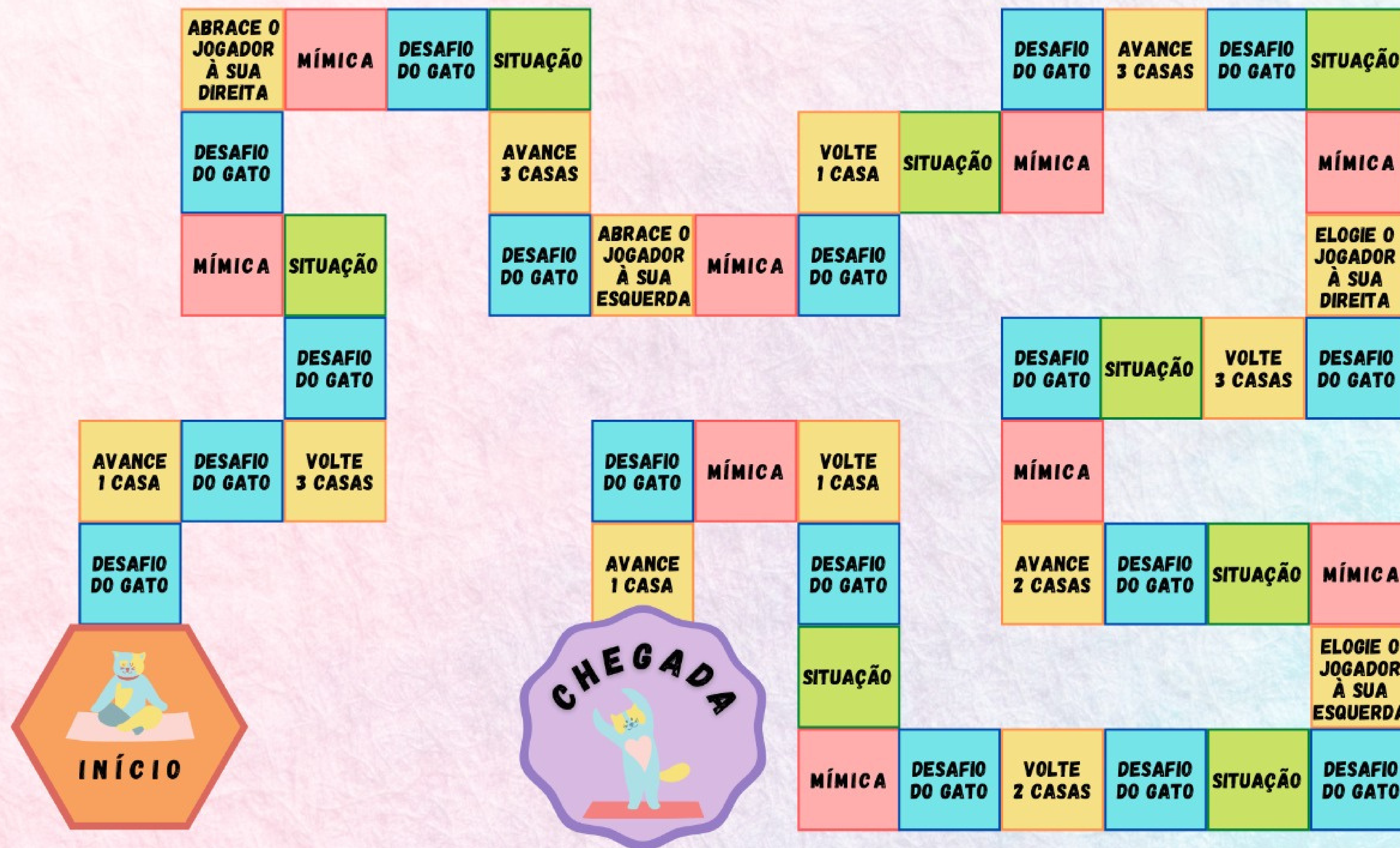


Instruções

Recorte as figuras, sem cortar fora as abas cinzas. Dobre nas linhas pontilhadas. Passe cola nas abas cinzas e as cole pela parte interna das figuras, formando os pinos (cones) e o dado.

DESAFIO DO GATO





REFERÊNCIAS

- CAMINHA, R. M., & CAMINHA, M. G. (2016). BARALHO DA REGULAÇÃO E PROFICIÊNCIA EMOCIONAL. NOVO HAMBURGO: SINOPSYS EDITORA.
- DAMÁSIO, A. (1996). O ERRO DE DESCARTES. SÃO PAULO: COMPANHIA DAS LETRAS.
- DARWIN, C. (2000). A EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES NO HOMEM E NOS ANIMAIS. SÃO PAULO: COMPANHIA DAS LETRAS.
- EKMAN, P. (2011). A LINGUAGEM DAS EMOÇÕES: REVOLUCIONE SUA COMUNICAÇÃO E SEUS RELACIONAMENTOS RECONHECENDO TODAS AS EXPRESSÕES DAS PESSOAS AO REDOR. SÃO PAULO: LUA DE PAPEL, 2011.
- EKMAN, P., & CORDARO, D. (2011). WHAT IS MEANT BY CALLING EMOTIONS BASIC. EMOTION REVIEW, 3(4), 364-370.
- ESSAU, C. A., LEBLANC, S. S., & OLLENDICK, T. H. (2017). EMOTION REGULATION AND PSYCHOPATHOLOGY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. OXFORD: OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- ZEMAN, J., CASSANO, M., PERRY-PARRISH, C., & STEGALL, S. (2006). EMOTION REGULATION IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. JOURNAL OF DEVELOPMENTAL & BEHAVIORAL PEDIATRICS, 27(2), 155-168.





UNIVERSIDADE
FEEVALE
INOVAÇÃO PARA TRANSFORMAR O MUNDO



PROJETOS
SOCIAIS
FEEVALE



JOGA AURORA
PROJETO SOCIAL FEEVALE